

試練を受け入れたとき、人生は前に進みます text: かつちゃん

宝彩先生、かつちゃんです。
ようやく課題レポート書き終わりました。

このレポートを書くことは少し苦しかったです。
でも書いているうちにいろんな気づきが得られました。書くことで修行が進みました。
人は誰でも、認めたくないような試練は与えられていると思います。大波小波、試練がくる。その試練を乗り越えるために生まれてきた、人生そのものが修行。今も現実を認めたくない自分がいます。プログレスコースも瞑想も試練を乗り越えるための修行です。
現実を受け入れたとき、自分に優しくなれます。同時に周囲の人にも優しくなれます。
試練を受け入れたとき、人生は前に進みます。

■ 修行の体験談 <敵だったマインドが味方になるとき>

私には障害があります。電動車いすを使っています。
修行を始める前は、障害を持つことは「不幸なことだ」と思ってきました。子供の頃から周囲の人たちにそう教えられてきたからです。自分でも障害をもった人を見ると、「かわいそうな人だ」と思っていました。

修行を始めてから、病気や障害を持つことは「不幸なことだ」というプログラムは誤っていることに気づきました。人間はもともと幸福なのだ分かりました。それでも私の強いマインドは幸福だということ認めません。不幸だという理由を探します。現実大否定。

以前は、先のことが不安でなりませんでした。緊急時にどうしたらいいのだろうと。
先のことを考えない、自愛文言を唱える、ゆっくり腹式呼吸をする、瞑想する、「なるようになる、なるようになる」と何度も唱える、何事にも感謝していると、不安はなくなってきました。心配していたことは何も起きていません、むしろ心配しないほうがうまくいく。
問題が解決の方向に向かっていきました。

修行はマインドとの戦いです。病気や障害と不幸だということをリンクさせない、何事も有難いと受け取る。体が動かなくても、ありがたいことだと唱える。ありがたい理由を探す。家族と一緒に生活できることが幸せ。毎日、何事もなく平穏無事に暮らせるのは修行のお陰。周囲の人たちは、偶然会った人たちではない。神様が適材適所に配置している。その人たちによって守られている、生かされている。

障害のある親をもつことは不幸なことではない、障害のある子をもつことは、かわいそうなことではない。人それぞれ人生のテーマを持っている、この世で学ぶことがある、何かを伝えるために生きている。さまざまな修行を駆使してマインドと戦っているうちに、強欲なマインドは「障害を持っていても、幸せだ」ということをやっと認めました。
「私は不幸だ」と抵抗したマインドはどこにもいませんでした。